

# Проект Здоровое питание – основа долголетия.

Автор: Сорокина Елена Сергеевна  
Учитель начальных классов  
МОУ СОШ № 7  
г.Киржач

# Аннотация:

- Проект способствует развитию интереса к познанию здорового образа жизни: правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек.
- В ходе самостоятельного исследования, ученики должны выделить основные характеристики полезных продуктов, найти рецепты полезных и вкусных блюд, практически применить знания через участие в конкурсе поварят « Прошу вас к столу».
- Через включение в поисково-мыслительную деятельность дети лучше познают мир.
- Итогом работы над проектом должен стать вывод детей о том, что здоровое питание – это залог долгой и качественной жизни, полезные блюда - вкусны и красивы.

# Дидактические цели проекта:

- Применение дидактического материала, таблиц для знакомства с витаминами, основными источниками белков, жиров и углеводов.
- Развитие основных психических процессов – памяти, внимания, образного мышления; мелкой моторики рук .
- Реализация детьми своих способностей и потенциала личности.

# Методические задачи

## проекта:

- Активизировать познавательную и мыслительную деятельность детей.
- Расширить объем знаний детей об основах здорового питания.
- Воспитывать бережное отношение к природе и ее дарам.
- Формировать навыки социального взаимодействия, умение работать с информацией / сбор, систематизация, хранение, использование /.
- Развивать смекалку и наблюдательность в процессе разгадывания загадок.

## ***Основополагающий вопрос:***

Что мы знаем о здоровом питании?

## ***Вопросы учебной темы:***

Какое питание считается полезным?

Что такое витамины?

Почему полезны фрукты?

## ***Темы исследования учеников:***

1. Витамины и мы .
2. От чего зависит наше здоровье?
3. Какие фрукты и овощи полезны и чем ?.

# План проекта:

- 1.Серия классных часов на темы: « Какое питание считается здоровым?», « Витамины и мы», « Какие овощи полезны?», « Фрукты – это мы любим!».
- 2.Поиск кулинарных рецептов блюд из овощей и фруктов. Подборка информации и оформление проекта.
- 3.Итог творческого проекта – праздник « Прошу Вас к столу!». Конкурс среди детей на самый вкусный и полезный салат .

# Классный час «Какое питание считается полезным?»

Каждый из нас мечтает о долгой и счастливой жизни. Но никто не станет спорить с тем, что невозможно представить счастливую жизнь у больного человека, страдающего от недуга.

А что необходимо делать, чтобы радоваться жизни и быть долгожителем? Вот несколько правил:

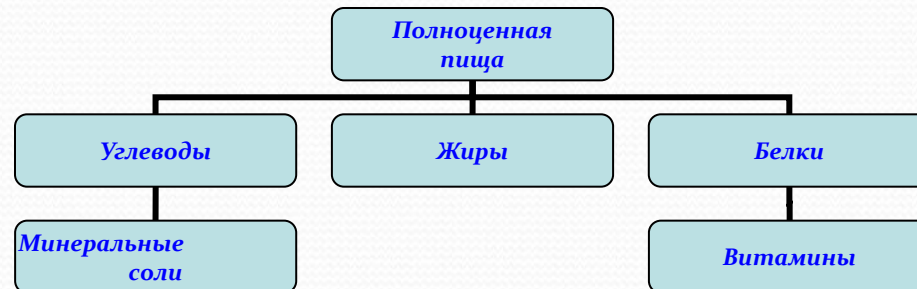
1. **Здоровое питание, что обеспечивает питание клеток головного мозга, сердца и всех органов человека.**
2. **Активный образ жизни, в том числе занятия спортом. Это развивает мышечную ткань сердца, что обеспечивает его нормальное функционирование и обеспечение всех органов организма питанием и кислородом.**
3. **Прогулки на свежем воздухе. Это обеспечивает поступление необходимого количества кислорода в клетки организма и нормализует все обменные процессы.**
4. **Соблюдение режима дня.**
5. **Отказ от вредных привычек.**

## 6. Соблюдение правил личной гигиены.

- Как вы видели , здоровое питание – один из факторов долголетия. А что такое здоровое питание ? Как вы понимаете?

### Опрос учащихся.

- Правильная организация питания имеет большое значение для здоровья , сказывается на трудоспособности и оказывает влияние на продолжительность жизни.
- Задача правильного и рационального питания заключается в первую очередь в том , чтобы пища , поступающая в организм , была полноценной , способной в необходимой мере пополнить энергетические затраты, удовлетворить потребность организма в веществах , необходимых для построения и восстановления тканей , а также в веществах , регулирующих процессы и функции организма.
- Полноценная пища должна содержать углеводы , жиры, белки , определяющие ее калорийную ценность , а также витамины , минеральные соли , жизненно необходимые для регулирования процессов обмена.





# Классный час : « Чем полезны овощи и фрукты ? »

- Сейчас мало кого нужно убеждать в том , что плоды, ягоды и овощи – незаменимые продукты в питании человека, основной источник углеводов, минеральных солей , витаминов. Они регулируют биологические процессы в организме и способствуют его нормальному функционированию.
- Белки составляют важнейшую часть всех клеток и тканей. В основе процессов роста и развития организма лежит синтез белков. Непрерывно протекающие превращения клеточных белков в организме связаны с их полным или частичным расщеплением. Основным источником снабжения организма белками служат продукты животного происхождения. Ягоды , плоды и овощи повышают усвояемость белков – вот почему в пищевом рационе обязательно должны сочетаться продукты животного и растительного происхождения.
- Жиры –важный источник энергии. Так как не все жиры содержат витамины , то организм нуждается в жирах-витаминоносителях. Рекомендуется готовить только на растительном масле.
- Углеводы –составная часть клеток всех тканей организма. В продуктах растительного происхождения содержание углеводов от общего количества сухого вещества достигает 80 % , в продуктах животного происхождения - не превышает 3 % . Углеводами особенно богаты ягоды , плоды , овощи , грибы и различные крупы.
- **ПЛОДЫ И ОВОЩИ** обладают свойственным каждому виду запахом , что связано с наличием в них эфирных масел.
- Богаты эфирными маслами цитрусовые плоды , пряные овощи / петрушка , укроп , эстрагон , базилик /. Эфирные масла способствуют выделению пищеварительных соков , повышая усвояемость пищевых продуктов.
- В состав овощей , плодов и ягод входят еще и минеральные вещества : калий , кальций , натрий , магний , марганец , железо , алюминий , фосфор , сера , хлор.
- **ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВЫЕ СОЛИ , МАГНИЙ И МАРГАНЕЦ** участвуют в формировании костей и зубов.
- **ЖЕЛЕЗО** входит в состав клеток тканей нашего организма .Богаты железом инжир, груши , яблоки , персики , черная смородина , фасоль , капуста , свекла .
- **КАЛИЕМ** богаты горох , фасоль, картофель , капуста.
- **КАЛЬЦИЙ** много в капусте , фасоли , горохе , лимоне , смородине.

# Классный час «**ВИТАМИНЫ**».

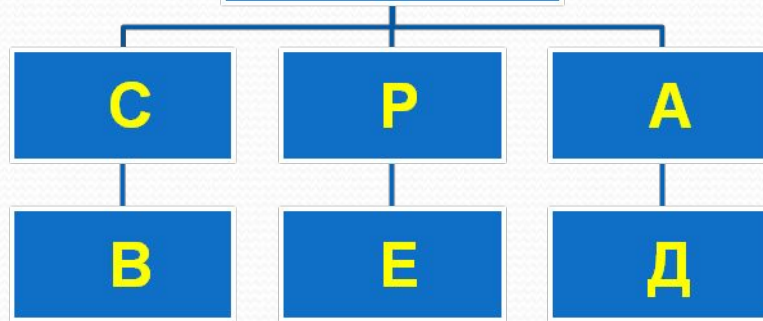
**ВИТАМИНАМИ** называются поступающие с пищей вещества различного химического строения , которые играют большую роль в жизнедеятельности организма и предохраняют его от тяжелых болезней.

При недостатке витаминов в пище нарушается нормальная деятельность организма , в том числе обмен веществ , что может привести к АВИТАМИНОЗУ . Результат авитаминоза – цинга, рахит, куриная слепота и др.

Данные болезни опасны для детей , так как нарушают процесс роста и развития .

Ягоды , плоды и овощи – основной источник витаминов в питании человека.

# Витамины



- **Витамин С** / аскорбиновая кислота /. Отсутствие витамина С в пище вызывает заболевание , которое называется ЦИНГОЙ . Характерный признак цинги – кровотечение десен. У человека расшатываются и выпадают зубы , он легко утомляется . Свежая зелень , овощи , плоды не только предохраняют от цинги , но даже излечивают от нее в самых тяжелых стадиях заболевания.
- **Витамины группы В**. При недостаточном поступлении в пищу витаминов группы В снижается нормальное развитие окислительных процессов в тканях , развиваются воспалительные поражения кожи и др. Они содержатся в в овощах , фруктах , крупах , яйцах , молоке .
- **Витамин А** / ретинол / образуется в продуктах растительного происхождения / капуста , лук , морковь , перец красный , томаты , масло растительное /. При недостатке в организме витамина А поражается кожа и слизистые оболочки глаз.
- **Витамин Д** . Недостаток данного витамина приводит к заболеванию рахитом , которое характеризуется замедлением процессов костеобразования, приостанавливается рост зубов. Большое значение имеет при заживлении костных переломов. Содержится в рыбьем жире , яичном желтке , сливочном масле.

# творческие детские работы.

## Витамины.

*А – для роста организма,  
Е – чтоб очень сильным был.  
С и Р – чтобы в здоровье  
Сохранился темп и пыл.*

## Овощи.

*Ем на завтрак помидоры,  
Огурец грызу в обед.  
И поэтому на стенах  
Много грамот от побед.*

## Фрукты.

*Персик мама покупает.  
Укрепляет силу он .  
И поэтому в движеньях  
Словно РЕМБО – чемпион !*

## Тыква.

*Мама тыкву наварила-  
Каша вкусная до слез !  
И сказала : « После боя  
Чтобы золото принес !»*

## Волшебный чай.

*Пью чай с цветком ромашки,  
И календул , мяты , лип .  
И поэтому не страшен  
Всей семье коварный грипп*



## ● Загадки.

- **Насыщает детям кровь**
- **Очень сладкая**  
.....**МОРКОВЬ.**

- **Минеральный карапуз**
- **На столе лежит .....**  
**АРБУЗ.**

- **Кот пузатенький сеньор-**
- **Витаминный .....**  
**ПОМИДОР.**

- **Калий , магний и пектин,**
- **Это кладезь, молодец!**
- **Вот поэтому на даче**
- **Мама садит ... ОГУРЕЦ !**



# Итог проектной деятельности. Конкурс поварят «Прошу вас к столу».



# Вывод

- 1.Поставленные цели данного проекта выполнены: дети учились взаимодействовать , объединяться с целью поиска , сбора информации / рецептов полезных и вкусных блюд /.*
- 2.Дети расширили свой кругозор , узнали новое о здоровом питании.*
- 3.Дети реализовали свои способности / приготовили вкусные блюда, сервировали стол /.*
- 4. Дети сплотились , научились друг другу помогать, делать общее дело.*

# Литература:

1. Вахрушев А.А. Методические рекомендации для учителей по программе «Окружающий мир». М.: ТОО «Гендальф», 1998.
2. Вахрушев А.А. Мир и человек. (Методические рекомендации). Институт «Открытое общество» - Россия, 2000.
3. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир –(книга для учителя). М.: Просвещение, 2001.
4. Петрова И.А., Яременко Е.О. Программа образовательных учреждений (начальные классы (1-4) в 2-х частях) М.: Просвещение, 2001.
5. Петрова И.А. Программа образовательных учреждений (начальные классы (1-4)) УМК «Планета знаний».- М.: АСТ. Астрель, 2006.
6. Требования к уровню подготовки учащихся, заканчивающих начальную школу. Начальная школа. – 2004. №10  
Чудинова Е.В., Букварева Е.Н.
7. Окружающий мир. М.: Витта - Пресс, 2004.